

## 温野菜とゆで卵のマヨネーズ焼き



### 材料 (4人分)

ジャガイモ 200g (小2個)	ワケギ 100g
タマネギ 200g (1個)	卵 3個
ニンジン 150g (中2本)	ショルダーベーコン 30g
アスパラガス 4本	塩こしょう 少々
ブロッコリー 100g	マヨネーズ 50g程度 (小1/2株)

- ジャガイモ、ニンジンは7mmくらいの厚さの輪切りにし、くしが通るくらいにゆでる。タマネギは5mm幅に切り、軽くいためる。アスパラガス、ブロッコリーはさっとゆで、アスパラガスは乱切り、ブロッコリーは小房に切る。ワケギは3~4cmの長さになるように切る。卵はゆでて、8等分のくし形に切る。ショルダーベーコンは2cm幅に切る。
- 耐熱容器にワケギを並べ、その上にタマネギ、ジャガイモを並べ、塩こしょうをふる。
- 2の上にニンジン、アスパラガス、ショルダーベーコン、ブロッコリーをいりどり良く並べ、ゆで卵をのせて、最後にマヨネーズをしぼって格子状にかける。
- 3を200のオーブンで15分くらい焼き、こんがりとし焦げ目をつける(オーブントースターでは7分、コンロのグリルでは火力を弱めて焦げ目がつくまで)。

**1人分**  
エネルギー 250kcal  
たんぱく質 9.6g  
脂質 14.5g  
塩分 0.9g

「**一口メモ**」季節の野菜や家にある野菜を使って作ってください。また、マヨネーズをかけ過ぎると、エネルギーが高く、味もしつこくなるので注意してください。

毎月19日は「食育の日」です。  
「いただきます。」のこさず食べて 元気な体

### つ・ぶ・や・き

今号からとっとり市報がフルカラーになりました。これまでは、美しい景色や躍動感あふれる写真も、モノクロにすることでおとなしい感じになっていたかもしれませんが、カラー写真になることで、より大迫力でお届けできることと思います。写真はそのまま使えばよいのですが、文字や飾りなど、その他の部分は「配色」を考えなければなりません。配色にはある程度理論的なものがあるのですが、なにぶんそれを学ぶいとまがありませんでした。ふと行き当たったウェブサイトで参考になりそうなものを発見し、見よう見まねで色を付けてみたのが今回の号。もし、きれいに見えたとしたら、印刷会社さんがしっかり手直ししていただけたおかげに違いありません。がんばらねば。(拓)

〒680-8571 市役所本庁舎秘書課広報室  
TEL 0857-20-3132 FAX 0857-20-3056  
MAIL kouhou@city.tottori.lg.jp



あめゆづ 飴釉スリップウェア楕円鉢

いしはらこうじ  
**石原幸二さん** 陶器製作  
(山根窯 青谷町山根)

陶器の製作に取り組む石原さんは、平成20年に鳥取県認定伝統工芸士の認定を受けました。

生家は青谷の特産品である和紙作りをしていた石原さんですが、同じ工芸として通じるところもあり、焼き物に興味を抱きつづけます。大学卒業後、憧れていた陶芸家濱田庄司氏の流れをくむ、三重県の「神楽の窯」奥田康博師に弟子入り。昭和60年に独立して地元青谷に山根窯を開きます。

しばらくは薪の単窯やガス窯で製作し、その後、休業時代に身につけた技術で平成11年に登り窯を自ら作り、今ではこの窯で年2回、作品を焼き上げます。

製作は、日々の暮らしの器が中心。丈夫で使いやすい事を心がけ、作品は和風にも洋風にもしっくりと合います。「自分自身の暮らしぶりに合わせたら、自然とこういう形やデザインが生まれてくるんです」と石原さん。「一生を通じてすべてが1本につながるような、自分なりの雰囲気が出せたらと思っています」と語る言葉からは、陶芸への熱い思いが伝わります。



登り窯について語る石原さん

鳥取の逸品  
伝統工芸士の横顔  
第6回

### 読者プレゼント

「とっとり市報」へのご意見、ご感想をお寄せください。  
抽選で5名様にプレゼントします。



ずり・せせり・ささみの薫製セット

### 鹿野地鶏 (鳥取地どりピヨ) 薫製セット

鹿野のシンボル、鷺峰山を望む大自然の中で元気よく育った鹿野地鶏。太陽あふれる鶏舎で育て上げた鶏を、おいしい薫製にしました。塩だけで味付けしたシンプルな味わいを、おかつ、肴にお楽しみください。

【賞品提供】(株)ふるさと鹿野 ☎0857-84-2205

応募方法 ハガキまたは電子メールに住所・氏名・電話番号・年齢を明記のうえ、「とっとり市報」を読んだ感想やご意見を添えて右記までお送りください。  
同じ名前での応募は1通として受け付けます。  
締切 5月24日(月)(当日消印有効)

応募先 〒680-8571 鳥取市役所秘書課広報室  
MAIL shihou@city.tottori.lg.jp  
「とっとり市報読者プレゼント」係  
本市ホームページからもご応募いただけます(トップページの「市報・公告」から入ります)  
当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。  
応募されたみなさんの個人情報は、プレゼントの発送にのみ使用します。